



メタボリックシンドローム (代謝症候群)とは

内臓に脂肪がたまり、インスリンの効果が下がることによって、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症などの病気が1人の患者さんに集まった状態を言います。この状態になると、動脈硬化を起こしやすくなるため、狭心症や心筋梗塞などの心臓の病気や、脳梗塞などの病気を引き起こしやすくなります。

★ 診断基準 ★

- ①ウエストがおへその高さで測って
男性 : 85cm以上 **女性 : 90cm以上**
 なぜ、ウエストが男性85cm女性90cmかということ、CT検査で、おへその高さで撮影すると内臓の周りについて内臓脂肪の面積が100平方cmになる人のウエストの平均値が丁度この値になるからです。女性のほうが皮下脂肪が多いので基準値が大きくなっています。
- ②次の以下の項目のうち2つ以上当てはまるものがある
 1、 血圧が上が130mmHg、下が85mmHg以上（どちらかでも）
 2、 中性脂肪が150mg/dl以上またはHDLコレステロールが40mg/dl未満
 3、 空腹時血糖110mg/dl以上
 以上の①にあてはまり、なおかつ②にも当てはまる人はメタボリックシンドロームということになります。

★ メタボリックシンドロームを防ぐ心得10か条 ★

- ① 適正体重を維持する
- ② 野菜や乳製品や豆腐などをしっかり食べて、バランスの取れた食事を心がける。
- ③ 規則正しい食事、朝食を抜いたり、寝る直前に食べたりしない。
- ④ 脂肪の取りすぎに気をつける。
- ⑤ 塩辛い味付けは避ける。
- ⑥ ジュースやお菓子など糖分の多い食品を食べ過ぎない。
- ⑦ ウォーキングやジョギングなど、毎日適度な運動をする。
- ⑧ 十分な睡眠、休養をとる。
- ⑨ 必ず禁煙。
- ⑩ 適度な飲酒を心がけ、週2回は休肝日を設ける。

